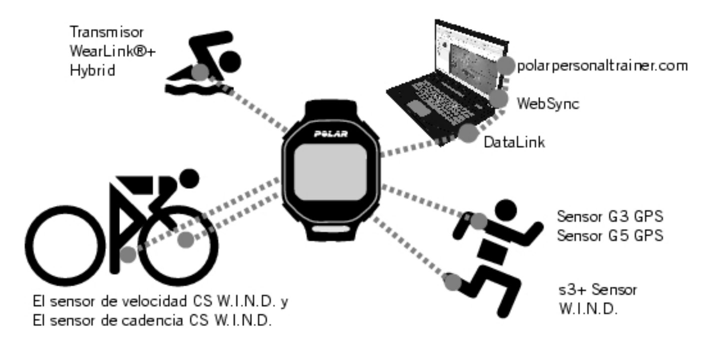
Polar RCX5™

Guia de comienzo rápido



TABLA DE CONTENIDOS

1. CONOCE CÓMO FUNCIONA TU TRAINING COMPUTER RCX5



Esta guía te ayudará a empezar a utilizar tu nuevo training computer. Encontrarás el manual del usuario completo y la última versión de esta guía de procedimientos iniciales en www.polar.fi/support. También podrás encontrar tutoriales en vídeo en la página http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Componentes del training computer RCX5

	El **training computer RCX5** te proporciona toda la información que necesitas para mejorar tu rendimiento al entrenar y también guarda estos datos para su análisis posterior. Su pantalla de grandes dimensiones garantiza una buena visibilidad de la información en todas las condiciones.
	El cómodo transmisor **WearLink®+ Hybrid** detecta tu frecuencia cardíaca con la máxima precisión a partir de las señales de electrocardiograma, para luego enviar esta señal al training computer en tiempo real, incluso estando bajo el agua. El transmisor se compone de una cinta y un conector.
	Transfiere los datos de tu entrenamiento entre el training computer y el servicio web polarpersonaltrainer.com con la **unidad de transferencia de datos DataLink** y a través del software WebSync. Solo deberás conectar el DataLink a un puerto USB del ordenador y el sistema detectará automáticamente el training computer con tecnología inalámbrica W.I.N.D.

Accesorios opcionales

- El **podómetro s3+** transmite el ritmo/velocidad al correr y la distancia recorrida a tu training computer y, además, calcula la cadencia y la longitud de cada zancada al correr.
- Gracias al uso de la tecnología de Sistema de Posicionamiento Global (GPS),

los **sensores GPS Polar G3 W.I.N.D./GPS Polar G5** proporciona datos de velocidad, distancia y posición, así como información del circuito a seguir en todo tipo de deportes al aire libre.

- **El sensor de velocidad inalámbrico CS W.I.N.D.** calcula la distancia y la velocidad en tiempo real, media y máxima al montar en bicicleta.
- El **sensor de cadencia inalámbrico CS W.I.N.D.** calcula las revoluciones por minuto, o sea, la cadencia o frecuencia de pedaleo, tanto media como en tiempo real.

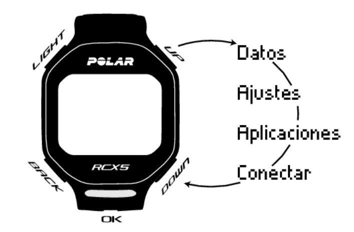
Los datos de todos los sensores compatibles se envían de manera inalámbrica al training computer a través de la frecuencia de 2.4 GHz de la tecnología W.I.N.D., exclusiva de Polar y que evita que se produzcan interferencias.

El **servicio web polarpersonaltrainer.com** está hecho a medida para ayudarte a alcanzar tus objetivos. Desde él podrás:

- Descargarte los programas de entrenamiento Polar Endurance a tu training computer y optimizar tu forma de entrenar.
- Almacenar los archivos de tu entrenamiento para realizar un seguimiento a largo plazo.
- Hacer un estrecho y detallado seguimiento de tus progresos.
- Analizar la intensidad de tus entrenamientos y el tiempo de recuperación necesario gracias a la función de carga de entrenamiento.
- Retar a tus amigos a competiciones deportivas virtuales e interactúa con otros amantes del deporte.

2. CONFIGURAR TU TRAINING COMPUTER

Botones y estructura de los menús



LUZ

- Iluminar la pantalla.
- Con una pulsación larga, acceder al MENÚ RÁPIDO: en el modo de hora, para bloquear los botones, ajustar la alarma o seleccionar la zona horaria; durante el entrenamiento, para bloquear los botones, buscar el sensor, ajustar los sonidos de entrenamiento, ajustar la visualización de los laps o ajustar el temporizador de cuenta atrás.

ATRÁS

- Salir del menú.
- Volver al nivel anterior.
- Dejar los ajustes sin modificar.
- Cancelar las selecciones.
- Con una pulsación larga, volver al modo de hora desde cualquier otro modo.

ARRIBA

- Moverse por las listas de selección.
- Ajustar un valor seleccionado.
- Con una pulsación larga, cambiar el aspecto del reloj o ampliar la información de la fila superior en el modo de entrenamiento.

ABAJO

- Moverse por las listas de selección.
- Ajustar un valor seleccionado.
- Con una pulsación larga, cambiar entre

Hora1 y Hora 2 o ampliar la información de la fila inferior en el modo de entrenamiento.

OK

- Confirmar selecciones.
- Iniciar la sesión de entrenamiento.
- Registrar un lap.
- Con una pulsación larga, bloquear tu frecuencia cardíaca a la sport zone actual, solo en el modo de entrenamiento y cuando se entrene sin zonas objetivo predefinidas.

Introducir los ajustes básicos

Antes de utilizar el training computer por primera vez, deberás de personalizar los ajustes básicos. Introduce los datos más precisos posibles para asegurarte de recibir información correcta en función de tu rendimiento.

Activa tu training computer pulsando OK. Aparece el mensaje **Seleccionar idioma**. Selecciona entre **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português**, **Suomi** y **Svenska** y confirma tu selección con el botón OK. Aparece el mensaje **Introduzca los ajustes básicos**. Pulsa OK y ajusta los parámetros siguientes:

1. **Hora**: Selecciona **12 h** o **24 h**. Si has seleccionado el valor **12 h**, selecciona **AM** o **PM**. Introduce la hora local.
2. **Fecha**: Introduce la fecha del día de hoy.
3. **Unidades**: Selecciona entre unidades del sistema métrico **(kg/cm)** o del sistema imperial británico **(lb/ft)**.
4. **Peso**: Indica tu peso.
5. **Altura**: Introduce tu altura. En el formato lb/ft, introduce primero los pies y luego las pulgadas.
6. **Fecha de nacimiento**: Introduce tu fecha de nacimiento.
7. **Sexo**: Selecciona **Hombre** o **Mujer**.
8. La pregunta **¿Son correctos los ajustes?** aparece en pantalla. Para cambiar los ajustes, mantén pulsado

el botón ATRÁS hasta volver al ajuste deseado. Pulsa OK para validar los ajustes y para que el training computer active el modo de hora.



Para más información sobre los ajustes del training computer, consulta el manual del usuario completo en www.polar.fi/support.

3. PREPARARSE PARA ENTRENAR

Programar el entrenamiento

El training computer Polar RCX5 te permite planear tus sesiones de entrenamiento de varias maneras.

1. Hay cuatro perfiles de deportes preconfigurados en el training computer: **Correr**, **Ciclismo (Bicicleta 1)**, **Natación** y **Otro deporte**. Selecciona el deporte que desees y realiza los ajustes que consideres necesarios en el perfil de cada uno de ellos para adaptarlos a tus necesidades de entrenamiento. En el modo de hora, pulsa ARRIBA para acceder a **Menú** > **Ajustes** > **Perfiles de deportes**. Para más información sobre los parámetros de los perfiles de deportes, consulta el manual del usuario completo en www.polar.fi/support.

2. Descárgate los **programas de entrenamiento Polar Endurance** de polarpersonaltrainer.com a tu training computer utilizando la unidad de transferencia de datos DataLink y el software WebSync. Encontrarás más información sobre estos programas de entrenamiento en la Ayuda de polarpersonaltrainer.com.

3. Planifica y crea tus propias sesiones de entrenamiento en polarpersonaltrainer.com y descarga los objetivos que te has marcado a tu training computer.

4. Utiliza la **función ZoneOptimizer** cuando entrenes para asegurarte de estar ejercitándote con la intensidad correcta en todo momento. La función ZoneOptimizer

ajusta los límites de la frecuencia cardíaca objetivo en función de tu estado físico diario, de modo que nunca entrenarás demasiado fuerte ni demasiado suave.

5. Por su parte, la **función de Ritmo de carrera** te ayudará a mantener un ritmo constante y a hacer el tiempo que te habías marcado para recorrer una distancia determinada.

6. Con la **función de Carga de entrenamiento** podrás hacer un seguimiento de tu carga de entrenamiento y de tu recuperación a través del diario de entrenamiento de polarpersonaltrainer.com y así evitar entrenar en exceso o demasiado poco. Encontrarás más información en la Ayuda de polarpersonaltrainer.com.

Utilizar un accesorio con el RCX5

El RCX5 es compatible con los siguientes sensores opcionales de Polar:

- los **podómetros s3+ y s3 W.I.N.D.**
- los **sensores GPS G3 W.I.N.D. y G5**
- el **sensor de velocidad CS W.I.N.D.** y el **sensor de cadencia CS W.I.N.D.**

Cuando quieras empezar a utilizar un sensor nuevo, primero deberás activarlo y el training computer deberá reconocerlo. Es el llamado proceso de vinculación, que se realiza en unos pocos segundos.

Por ejemplo, para vincular el sensor GPS con el training computer: Selecciona **Menú** > **Ajustes** > **Perfiles de deportes** > **Correr** > **Sensor GPS** > **Buscar nuevo** y pulsa

OK. Una vez se haya identificado el nuevo sensor GPS, aparecerá el mensaje **Sensor GPS encontrado** y el dispositivo ya se habrá vinculado al training computer.

La vinculación garantiza que el training computer solo reciba señales de tu transmisor y tus sensores, con lo que podrás ejercitarte en grupo sin miedo a sufrir interferencias. Para más información sobre cómo empezar a utilizar un nuevo sensor, consulta el manual del usuario completo en www.polar.fi/support.



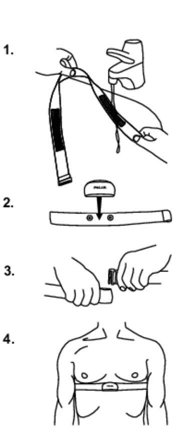
Antes de tomar parte en un acontecimiento deportivo, asegúrate de haber realizado el proceso de vinculación en casa. De este modo evitarás que se produzcan interferencias debidas a la transmisión de datos de largo alcance.

4. ENTRENAR

Colocarse el transmisor WearLink®+ Hybrid

Colócate el transmisor para medir la frecuencia cardíaca.

1. Humedece las áreas de los electrodos de la cinta con agua corriente.
2. Acopla el transmisor a la cinta. Ajusta la longitud de la cinta de manera que quede bien sujeta pero que no te moleste.
3. Fíjate la cinta alrededor del pecho, justo debajo de los músculos pectorales, y fija la hebilla al otro extremo de la cinta.
4. Comprueba que las áreas humedecidas de los electrodos estén firmemente colocadas sobre tu piel y que el logotipo de Polar del transmisor se encuentre en posición vertical y centrado.



Separa el conector de la cinta cuando no lo utilices para evitar que la pila del transmisor se descargue. El sudor y la humedad mantienen los electrodos húmedos y el transmisor activado. Esto acortará la vida útil de la pila del transmisor. Encontrarás instrucciones detalladas de lavado en el apartado 6, Información importante.

Empezar a entrenar

Colócate el transmisor y configura un sensor opcional* del modo indicado en el manual del usuario del sensor. Si deseas utilizar la función ZoneOptimizer para determinar el estado de tu cuerpo de cara al entrenamiento del día, consulta el manual del usuario completo en www.polar.fi/support.

	1. Empieza a ejercitarte pulsando OK. El training computer activa el modo de preentrenamiento y empieza a buscar señales de los sensores. Si no se detecta la señal de uno de los sensores, aparecerá un triángulo con un signo de exclamación en la pantalla. Selecciona el deporte que vas a practicar desplazándote con los botones ARRIBA/ABAJO.
	2. Cuando el training computer haya detectado las señales de todos los sensores y hayas seleccionado el deporte, pulsa OK. Aparece el mensaje **Grabación iniciada** y ya puedes empezar a entrenar.



3. Recuerda que, durante tu entrenamiento, puedes cambiar la vista moviéndote con los botones ARRIBA/ABAJO. Con una pulsación larga del botón de la LUZ accederás al **MENÚ RÁPIDO**. Para más información sobre las funciones disponibles durante el entrenamiento, consulta el manual del usuario completo en www.polar.fi/support.

* Los sensores opcionales son el podómetro s3+, el sensor GPS G3 W.I.N.D. y el sensor GPS G5, el sensor de velocidad para bicicleta W.I.N.D. y el sensor de cadencia para bicicleta W.I.N.D.

5. DESPUÉS DE ENTRENAR

Para hacer una pausa en la sesión de entrenamiento, pulsa el botón ATRÁS. Para parar definitivamente el registro de datos, vuelve a pulsar ATRÁS.

Separa la cinta del transmisor, seca el transmisor con una toalla y lava la cinta con agua corriente después de cada uso. Lava la cinta a máquina a 40ºC/104ºF después de, como máximo, cada cinco usos. Encontrarás instrucciones completas sobre el cuidado y el mantenimiento del producto en el apartado Información importante.

Para ver información básica sobre tu rendimiento, ve a la opción **Menú** > **Datos** > **Archivos de entrenamiento** del training computer. Si necesitas un análisis de mayor profundidad, transfiere los datos a polarpersonaltrainer.com con tu DataLink. Para más información sobre la transferencia de datos, consulta el manual del usuario completo en www.polar.fi/support o la Ayuda de polarpersonaltrainer.com.

Este software te ofrece varias opciones para analizar los datos.

- **Archivos de entrenamiento** muestra un máximo de 99 archivos de ejercicios.
- **Resúmenes semanales** muestra los resúmenes de los entrenamientos de las últimas 15 semanas y de la semana actual.
- **Totales desde xx.xx.xxxx** muestra los valores acumulados registrados durante las sesiones de entrenamiento realizadas desde la última puesta a cero.

- Finalmente, la opción **Borrar archivos** permite eliminar solo uno o todos los archivos de entrenamiento.

6. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuidados del producto

Como cualquier dispositivo electrónico, este training computer debe tratarse con cuidado. Las recomendaciones siguientes te ayudarán a cumplir las cláusulas de la garantía y te permitirán utilizar el producto durante muchos años.

Separa el transmisor de la cinta después de cada uso. Lava la cinta con agua corriente. Seca el transmisor con una toalla de tacto suave. No utilices alcohol ni materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Lava la cinta en una lavadora a 40ºC/104ºF regularmente o, como mínimo, después de cada cinco usos. Esto garantizará la fiabilidad de las mediciones y maximizará la vida útil del transmisor. Utiliza una bolsa de lavado. No pongas la cinta en remojo ni en una secadora, no la planches y no la laves en seco ni con lejía. No utilices detergente con lejía ni suavizante. No introduzcas nunca el transmisor en la lavadora ni en la secadora.

Seca y guarda la cinta y el transmisor por separado para evitar que se descargue la pila del transmisor. Lava la cinta en la lavadora antes de guardar el transmisor durante un período de tiempo largo, y siempre después de usarlo en una piscina con un gran contenido de cloro.

Guarda el training computer, el transmisor y los sensores en un lugar fresco y seco. No los guardes en un entorno húmedo, en material no transpirable (como una bolsa de plástico) o envueltos con un material conductivo (como una toalla húmeda). El training computer y los transmisores son resistentes al agua, por lo que pueden utilizarse para realizar actividades en el agua. El resto de sensores compatibles son resistentes al agua, por lo que puedes utilizarlos aunque llueva. No expongas el training computer a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo, dejándolo por ejemplo en el interior de un vehículo o instalado en el soporte para la bicicleta cuando no lo utilices.

Mantén siempre limpios los sensores y el training computer. Para preservar su resistencia

al agua, no laves el training computer ni los sensores con un chorro de agua a presión. Límpialos con una solución de agua y detergente suave y luego acláralos con agua limpia. No los sumerjas en agua. Sécalos cuidadosamente con un paño suave. No utilices alcohol ni materiales abrasivos como estropajos de acero o productos químicos de limpieza.

Evita que el training computer y los sensores reciban golpes fuertes, puesto que las unidades sensoras podrían sufrir daños.

La temperatura de funcionamiento va de -10 a +50°C / de +14 a +122°F.

Reparaciones

Durante el periodo de garantía de dos años, recomendamos que todas las reparaciones del producto las lleve a cabo únicamente un punto de servicio técnico autorizado por Polar. La garantía no cubre los daños directos ni indirectos derivados de reparaciones realizadas por personas o entidades no autorizadas por Polar Electro.

Encontrarás información de contacto y todas las direcciones de los puntos de servicio técnico autorizados por Polar en www.polar.fi/support y en los sitios web específicos de cada país.

Registra tu producto Polar en http://register.polar.fi/ para que podamos seguir mejorando nuestros productos y servicios, y así adaptarnos mejor a tus necesidades.



El nombre de usuario de tu cuenta Polar siempre es tu dirección de correo electrónico. El mismo nombre de usuario y contraseña te permitirán registrar tu producto Polar, acceder a polarpersonaltrainer.com y al foro de debate de Polar y apuntarte a la lista de distribución de nuestro boletín de noticias.

Pilas

Tanto el training computer RCX5 como el transmisor WearLink®+ Hybrid funcionan con una pila que puede cambiar el propio usuario. Para cambiar la pila tú mismo, sigue atentamente las instrucciones detalladas en el apartado Para cambiar las pilas tú mismo.

Antes de cambiar las pilas, deberás tener en cuenta lo siguiente:

- El indicador de batería baja aparece cuando solo queda un 10-15% de carga en la pila.

- El uso excesivo de la retroiluminación hará que la pila se agote con mayor rapidez.
- La retroiluminación y los sonidos se desactivan automáticamente cuando aparece el indicador de batería baja. Cualquier alarma programada antes de la aparición del indicador de batería baja permanecerá activa.
- En entornos fríos, es posible que el indicador de batería baja aparezca por error, pero desaparecerá en cuanto la temperatura aumente.



Si entrenas en entornos fríos (de -20 a -10°C / de -4 a 14°F), te recomendamos que lleves el training computer debajo de la manga de la chaqueta, directamente encima de la piel.

Para cambiar las pilas tú mismo

Al cambiar la pila, asegúrate de que la junta de estanquidad no esté dañada, en cuyo caso deberá reemplazarse por otra nueva. Podrás adquirir conjuntos de pila y junta de estanquidad en los mejores puntos de venta de productos Polar y en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar . En Estados Unidos y Canadá, las juntas de estanquidad de repuesto sólo se pueden adquirir en los puntos de servicio técnico autorizados por Polar. Si resides en EE.UU., también podrás adquirir los conjuntos de pila y junta de estanquidad desde www.shoppolar.com.

Mantén las pilas fuera del alcance de los niños. Si se ingieren, ponte inmediatamente en contacto con un médico.

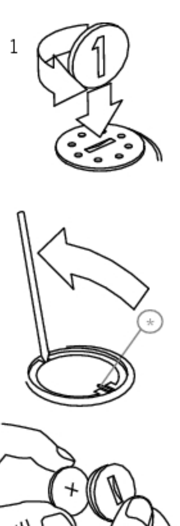
Las pilas deben desecharse de acuerdo con las normativas de cada país.

Cuando manipules una pila nueva y totalmente cargada, evita sujetarla simultáneamente por ambos lados con una herramienta metálica o conductora de la electricidad, como unas pinzas. Podrías cortocircuitar la pila y hacer que se descargase más rápidamente. Normalmente, los cortocircuitos no dañan la pila, pero sí pueden reducir su capacidad y, en consecuencia, su vida útil.



Habrá peligro de explosión si la pila se sustituye por otra de un tipo incorrecto.

1. Abre la tapa del compartimiento de la pila girándola con una moneda hacia la izquierda, de CLOSE a OPEN.
2. • Al cambiar la pila de la unidad de pulsera (2a), retira la tapa y saca la pila con cuidado utilizando un objeto alargado, pequeño y rígido, como un palillo. Es recomendable que no sea un objeto metálico. Ten cuidado de no dañar el elemento metálico del sistema de sonido (*) o las ranuras. Coloca una pila nueva con el polo positivo (+) encarado hacia fuera.
   • Al cambiar la pila del transmisor (2b), coloca la pila nueva en el interior de la cavidad con el polo positivo (+) encarado hacia la tapa.
3. Sustituye la junta de estanquidad vieja por otra nueva, ajustándola bien en la ranura de la tapa para garantizar la resistencia al agua del aparato.
4. Vuelve a colocar la tapa y gírala hacia la derecha, de OPEN a CLOSE.
5. Vuelva a introducir los ajustes básicos tras cambiar las pilas de la unidad de pulsera.





Duración de la pila

La pila del training computer RCX5 dura, de media, 11 meses. Sin embargo, todo dependerá de las funcionalidades y los sensores que utilices. Las sugerencias siguientes te ayudarán a hacer que la pila dure más.

- Función AutoSync desactivada.
- No utilices el sensor GPS cuando no necesites datos de velocidad, distancia o posición.

Precauciones

El training computer RCX5 muestra indicadores de tu rendimiento. Se ha diseñado para indicar el nivel de esfuerzo fisiológico y la intensidad del ejercicio. Mide la frecuencia cardíaca, la velocidad y la distancia recorrida al montar en bicicleta con un sensor de velocidad Polar CS W.I.N.D. También calcula la velocidad y la distancia al correr con un podómetro s3+ o un sensor GPS G3 W.I.N.D. o G5 de Polar. El sensor de cadencia CS W.I.N.D. de Polar se ha diseñado para medir la cadencia al montar en bicicleta. No debe utilizarse con otros fines.

El training computer Polar RCX5 no debe utilizarse para obtener mediciones medioambientales que requieran una precisión profesional o industrial.

Interferencias durante el ejercicio

Pueden producirse interferencias al ejercitarse cerca de dispositivos eléctricos. Asimismo, los puntos de acceso WLAN también pueden provocar interferencias cuando entrenes con el training computer. Para evitar lecturas incorrectas y otros problemas, aléjate de las posibles fuentes de interferencias. Encontrarás más información en www.polar.fi/support.

Minimizar riesgos durante el ejercicio

Hacer ejercicio puede conllevar a algunos riesgos. Antes de comenzar un programa de entrenamiento regular, es recomendable que contestes a las siguientes preguntas sobre tu estado de salud. Si respondes afirmativamente a alguna de estas preguntas, te recomendamos que consultes a un médico antes de comenzar el programa de entrenamiento.

- ¿No has realizado ninguna actividad física durante los últimos 5 años?
- ¿Tienes hipertensión o el colesterol alto?
- ¿Estás tomando alguna medicación para la

tensión o el corazón?
- ¿Has padecido alguna vez problemas respiratorios?
- ¿Presentas síntomas de alguna enfermedad?
- ¿Te estás recuperando de una enfermedad grave o de un tratamiento médico largo?
- ¿Tienes implantado un marcapasos o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico?
- ¿Fumas?
- ¿Estás embarazada?

Además de la intensidad del ejercicio, hay otros factores que pueden influir en la frecuencia cardíaca, como la medicación para el corazón, la tensión arterial, el estado mental, el asma o los trastornos respiratorios, así como algunas bebidas energéticas, el alcohol y la nicotina.

Es importante prestar atención a las reacciones del cuerpo durante el ejercicio. **Si sientes cansancio o un dolor inesperado cuando realizas ejercicio, se recomienda parar o continuar con una intensidad más suave.**

Atención para personas con marcapasos, desfibriladores o cualquier otro tipo de dispositivo electrónico implantado. Las personas que lleven implantado un marcapasos utilizarán este training computer Polar bajo su propia responsabilidad. Antes de utilizarlo, siempre aconsejamos la realización de una prueba de esfuerzo máxima bajo supervisión médica. La prueba sirve para comprobar la seguridad y fiabilidad del uso simultáneo del marcapasos y del training computer Polar.

Si eres alérgico a cualquier material que entra en contacto con la piel o si sospechas una reacción alérgica debido a la utilización del producto, revisa la lista de materiales que encontrarás en las Especificaciones técnicas. Para evitar posibles riesgos de reacción cutánea provocada por el transmisor, llévalo sobre una camiseta, pero humedece bien la camiseta bajo los electrodos para garantizar un funcionamiento perfecto.



El efecto combinado de la humedad y una abrasión intensa puede hacer que salga un color negro de la superficie del transmisor que puede manchar la ropa de colores claros. Si utilizas perfume o repelente de insectos, debes asegurarte de que no entre en contacto con el training computer o el transmisor.

Especificaciones técnicas

Training computer

Duración de la pila:	Promedio de 8-11 meses (si se entrena 1 hora al día, 7 días a la semana de media)
Tipo de pila:	CR 2032
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica EPDM de 24,30 x 0,8 mm (no es necesario sustituirla al cambiar la pila si no está dañada)
Temperatura de funcionamiento:	De -10 a +50°C / de 14 a 122°F
Materiales del training computer:	Lente PMMA con un revestimiento duro en la superficie, cuerpo del training computer ABS+GF, componentes metálicos de acero inoxidable
Material de la correa y la hebilla del reloj:	Poliuretano (TPU) y acero inoxidable
Precisión del reloj:	Superior a ± 0,5 segundos/día con una temperatura de 25°C/77°F
Precisión del training computer:	±1% o 1 ppm (el valor que sea mayor). Esta definición es válida en condiciones estables.
Intervalo de medición de la frecuencia cardíaca:	15-240 ppm
Rango de visualización de la velocidad actual:	De 0 a 127 km/h o de 0 a 75 mph
Resistencia al agua:	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Valores límite del training computer

Número máximo de archivos:	99
Número máximo de sesiones de entrenamiento en un archivo multidisciplinar:	99
Tiempo máximo grabado en un archivo:	99 h 59 min 59 s
Número máximo de laps:	99
Número máximo de laps en sesiones multidisciplinares:	99 por disciplina deportiva
Distancia total:	999999 km / 621370 millas
Duración total:	9999 h 59 min 59 s
Calorías totales:	999.999 kcal
Número total de ejercicios:	9999

Transmisor

Duración de la pila del transmisor WearLink®+ Hybrid:	600 horas de uso
Tipo de pila:	CR 2025
Junta de estanquidad de la pila:	Junta tórica de silicona de 20,0 x 1,0
Temperatura de funcionamiento:	De -10 a +50 °C / de 14 a 104°F
Material del transmisor:	Poliamida
Material de la cinta:	Poliuretano, poliamida, poliéster, elastano y nailon
Resistencia al agua:	30 m (adecuado para bañarse y nadar)

Software Polar WebSync y Polar DataLink

Requisitos del sistema:	Sistema operativo: Microsoft Windows XP/Vista/7 o Mac OS X 10.5 o posterior Conexión a Internet Un puerto USB libre para DataLink

El training computer Polar RCX5 utiliza, entre otras, las siguientes tecnologías patentadas:

- Tecnología OwnIndex® para las pruebas de condición física
- Sistema OwnCal® de cálculo personal de las calorías
- Tecnología WearLink® para la medición de la frecuencia cardíaca

Garantía internacional limitada de Polar

- Esta garantía no afecta a los derechos estatutarios del consumidor que establecen las leyes en vigor en cada país o región, ni tampoco afecta a los derechos del consumidor con respecto al distribuidor derivados del contrato de compraventa.
- Polar Electro Inc. otorga esta garantía internacional limitada a los consumidores que hayan adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada ha sido emitida por Polar Electro Oy para uso de los consumidores que hayan comprado este producto en otros países.
- Esta garantía de Polar Electro Inc./Polar Electro Oy cubre al comprador original de este producto de cualquier fallo o defecto material y/o de fabricación durante dos (2) años a partir de la fecha de compra.
- **Conserva el recibo o la factura original como prueba de la compra.**
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal del producto, los daños debidos al mal uso, abuso, accidentes o incumplimiento de las precauciones, mantenimiento inadecuado o uso comercial del producto, ni tampoco la rotura o el deterioro de carcasas/pantallas, la banda para el brazo, la cinta elástica y las prendas Polar.
- La garantía no cubre daños o pérdidas, gastos directos, indirectos o fortuitos, consecuentes o especiales causados o relacionados con este producto.
- Los artículos comprados de segunda mano no estarán cubiertos por esta garantía de dos (2) años, a menos que la legislación de tu país estipule lo contrario.
- Durante el período de validez de la garantía, el producto se reparará o cambiará en cualquier punto de servicio técnico autorizado por Polar, independientemente del país de compra.

La aplicación de esta garantía estará limitada a los países en los que se comercialice el producto a través de distribuidores oficiales Polar.

Los nombres y logotipos que aparecen en esta

guía rápida de inicio o en el paquete de este producto son marcas comerciales de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos marcados con el símbolo ® en este manual del usuario o en el embalaje de este producto son marcas comerciales registradas de Polar Electro Oy. Windows es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation y Mac OS es una marca comercial registrada de Apple Inc.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2000.

CE 0537

Este producto cumple con las directivas 93/42/CEE y 1999/5/CE. La Declaración de conformidad correspondiente se puede encontrar en www.polar.fi/support.

Información sobre normativas se puede encontrar en www.polar.fi/support.



Este icono de un contenedor tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y se rigen por la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), y que las pilas y acumuladores utilizados en dichos productos se rigen por la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo de 6 de septiembre de 2006 relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Por tanto, estos productos y sus pilas/acumuladores se deben desechar por separado en los países de la UE.



Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Limitación de responsabilidades

- El material de este manual tiene carácter meramente informativo. Los productos que describe pueden modificarse sin previo aviso, debido al programa de desarrollo continuo del fabricante.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy no concede representaciones ni garantías con respecto a esta guía o a los productos que en él se describen.
- Polar Electo Inc./Polar Electro Oy no asume

responsabilidad alguna por los daños, pérdidas, costes o gastos directos, indirectos, fortuitos, consecuentes o especiales, originados por o relacionados con la utilización de este material o de los productos en él descritos.

Este producto está cubierto por los siguientes documentos de patente: US 5486818, US6277080, US20070082789, US12/434143, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947 y USD492999SS. Otras patentes en trámite.

Fabricado por Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

